VEGANE FILET-STREIFEN AUF LINSEN-KOKOS-CURRY-GEMÜSE

4 PORTIONEN | 50 MIN | EINFACH

ZUTATEN

2 Packungen Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen

200 ml Kokosmilch

100 g rote Linsen

1 Zucchini

1 Karotte

1/4 Knollensellerie

1/2 TL grüne Currypaste

1 TL brauner Zucker

1 Knoblauchzehe

1/2 Paprika (rot)

1 Bio-Limette

1-2 EL Sonnenblumenöl

50 g Cashewkerne (geröstet)

1 Stange Lauchzwiebel

Nach Bedarf: Salz, Pfeffer, Sojasauce

Kennt ihr schon unsere veganen Filet-Streifen? Probiert sie mit Linsen-Kokos-Curry-Gemüse. So unglaublich lecker!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Zutaten

Gemüse waschen und putzen. Karotten, Knoblauch und Sellerie in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem braunen Zucker und der Currypaste in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten.

2. Zubereitung Linsen

Nach ca. 5 Minuten die Linsen dazugeben, mit der Kokosmilch auffüllen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

3. Zubereitung Zutaten

Anschließend Zucchini, Sellerie und Paprika in feine Würfel schneiden und zu den Linsen hinzufügen. Nachfolgend die Hälfte der Cashewkerne zu den Linsen geben und mit Salz, Pfeffer, Limette und Sojasauce abschmecken.

4. Es kann angerichtet werden!

Die Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen in etwas Sonnenblumenöl nach Packungsanweisung anbraten und zusammen mit den Linsen und dem Gemüse auf Tellern anrichten.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE